

10 PERIAATETTA URHEILUN HYVÄÄN PAINOPUHEESEEN

1

PAINON JA KEHON ARVIOINTI EI KUULU LASTEN JA NUORTEN URHEILUUN EIKÄ HARRASTELIIKUNTAAN.

Kehon painon optimointia ei tule toteuttaa lapsilla ja nuorilla, ja valmennuksellisista syistä tapahtuvaa kehon mittaamista varten on oltava selkeät perusteet kaikissa ikäryhmissä. Nuori mieli on erityisen herkkä vaikutteille.

2

Luo TURVALLINEN TILA PAINOSTA TAI KEHOSTA Keskusteltaessa sekä MITTAUSTILANTEISSA.

Jos painosta puhuminen on perusteltua, voit kysyä: "Mitä ajattelet, jos puhuisimme painostasi?". Mahdolliset keskustelut sekä mittaukset tehdään yksilöllisesti ja palaute käsitellään luottamuksellisesti.

3

PAINOSTA JA KEHOSTA VOIDAAN PUHUA URHEILIJAN EHDOLLA silloin, kun siihen on PERUSTEET.

Moniammatillinen tuki ja urheilijan kuulluksi tuleminen ovat tärkeitä teemoja keskusteluita käytäessä. Painokeskustelun merkitys on syytä arvioida huolella etukäteen.

4

TIEDOSTA, ETTÄ PAINOSTA JA KEHOSTA Keskusteleminen voi HERÄTTÄÄ ERILAISIA TUNTEITA. AIHE ON HARVOIN KENELLEKÄÄN NEUTRAALI.

Emme voi tietää ennalta, miten toinen reagoi ja mitä hän ajattelee. Suhtautuminen painoon ja kehoon voi myös muuttua ajan saatossa.

5

HUOMIOI, ETTÄ OMA PUHEESI RAVITSEMUKSESTA JA KEHOSTA VAIKUTTAVAT URHEILUUN, MYÖS silloin kun KYSE EI OLE HANESTA ITSESTÄÄN.

Asenteemme vaikuttavat tiedostetusti tai tiedostamatta. Oman tai muiden kehon kommentointi viestii suhtautumisestamme kehoaiheisiin.

6

ÄLÄ KOMMENTOI TOISEN TAI OMAA ULKOISTA OLEMUSTA, ATERIOITA TAI SYÖMISTÄ, ETENKÄÄN silloin, jos URHEILIJAI EI KYSY NEUVOA.

Ulkoisesta olemuksesta ei voi päätellä yksilön ruokailutottumuksia, suorituskykyä tai terveydentilaa. Tukea ravitsemusasioihin saa koulutetuilta ravitsemusasiantuntijoilta. Huolen toisen ihmisen jaksamisesta, terveydestä tai syömisestä voi ilmaista luottamuksellisessa, turvallisessa tilassa.

7

TUNNISTA LAJISSA VALLITSEVAT ULKONAKO- JA KEHOIHANTEET.

Pohdi, ovatko ne todella yhteydessä suorituskykyyn ja lajin vaatimuksiin, vai kumpuavatko ne jostain muualta?

8

KUUNTELE JA TARJOA TUKEA TARVITTAESSA. ALOITE PAINOSTA JA KEHOSTA PUHUMISEEN VOI TULLA MYÖS URHEILIJALTA.

Varhainen puuttuminen ja tuen piiriin ohjaaminen mahdollisten haasteiden äärellä on tärkeää, ja vaikuttavuus on tällöin parhainta. Myös valmentaja tai asiantuntija voi hakea tukea aiheesta puhumiseen.

9

URHEILIJAN RUOKA- JA KEHOSUHDE VOI MUUTTUA LOUKKAANTUMISTEN, TERVEYDELLISTEN HAASTEIDEN SEKÄ ELÄMÄNMUUTOSTEN AARELLA.

Kehosuhde ja painon merkitys urheilussa tulee laittaa kontekstiin, jossa ihmisen elämäntilanne, terveys, psykkinet haasteet, perimä, ravitsemustila, sekä lukuisat muut tekijät ovat osana kokonaisuutta. Keho- ja ruokasuhte ei ole staattinen tila.

10

ITSE PAINOSTA PUHUMINEN HARVOIN RATKAISEE HAASTEITA.

Painosta puhumisen sijaan aloita kysymällä kuulumisista, jaksamisesta, arjen sujumisesta tai urheilijan kehityskohteista.